КГОБУ "Средняя школа № 2"

27.01.2025

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-22
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-77
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-97
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	25-01
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	27-21
	Итого за Завтрак	Калорийность-726, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-104	130-97
	Обед		
60	Винегрет с морской картофель, масса отварной морской капусты, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушённая), масло растительное, соль	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	11-59
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-88
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-39
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-50
220	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	19-87
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-71
90	Поджарка из говядины говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-4	72-43
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	20-98
	Итого за Обед	Калорийность-884, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-92	173-35
	Полдник		
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
75	Пирожокс мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	60-68
	Итого за Полдник	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-51	121-48
	Итого за день	Калорийность-1 938, Белки-63, Жиры-60, Углеводы-247	425-80

Калькулятор _____ Цыплакова О.А Шеф-повар _____ Кусакина М.А Для ГО директоратов учреждения _____ Михайленко О.В

КГОБУ "Средняя школа № 2"

27.01.2025

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-22
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-77
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-97
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	25-01
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	27-21
	Итого за Завтрак	Калорийность-726, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-104	130-97
	Обед		
100	Винегрет с морской картофель, масса отварной морской капусты, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушённая), масло растительное, соль	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	19-32
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-39
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-50
270	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	27-70
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-71
100	Поджарка из говядины говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-223, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-5	80-48
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	25-18
	Итого за Обед	Калорийность-1 010, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-105	202-60
	Полдник (рекомендация)		
75	Пирожокс мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
	Итого за Полдник	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-51	
	Итого за день	Калорийность-2 064, Белки-66, Жиры-68, Углеводы-260	333-57

Калькулятор _____ Цыплакова О.А Шеф-повар _____ Кусакина М.А И.О директора Учреждения _____ Михайленко О.В